

Mit dem computergesteuerten Reaktionsboard wird die Auge-Hand-Koordination trainiert.

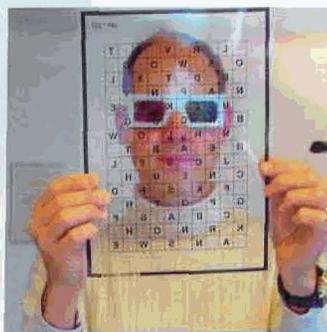


Mit gutem Auge zu mehr Erfolg

Handball ist ein schneller Sport, bei dem innert Sekundenbruchteilen die Flugbahn des Balles erfasst, die Positionen der Mit- und Gegenspieler erkannt und die eigenen Bewegungen koordiniert werden müssen, so dass der Wurf am gewünschten Ort landet. Um diesen hohen Anforderungen gerecht zu werden, ist ein scharfes Sehvermögen die Grundvoraussetzung für jeden Handballer. «Eine perfekte statische Sehschärfe allein reicht aber nicht», weiss der Thuner Raymond E. Wälti. Als eidg. diplomierter Augenoptiker und Kontaktlinsen-Spezialist mit Zusatzausbildung zum Visual-Trainer kennt er die vielfältigen Anforderungen an das visuelle Wahrnehmungsvermögen.

Wurfpräzision leidet

«Der Handballer muss sich mit seinen Augen dauernd an seine neue Position auf dem Spielfeld anpassen», führt Wälti aus. «Dies erfordert eine perfekte Koordination beider Augen, was übrigens nicht bei allen Menschen von Natur aus gegeben ist. Häufig machen die Augen zu grosse oder zu kleine Bewegungen, wenn es schnell gehen muss. Diese Über-



Training der Augen-Fokussierung auf verschiedene Distanzen.

oder Unterfunktion kostet aber Zeit und einen Mehraufwand an Energie. Die Folgen sind schnellere Ermüdung, schlechtere Konzentration und daher unpräzise Würfe.»

Verschiedenste Wahrnehmungsformen

Eine ähnliche Problematik ist auch das Fokussieren auf verschiedene Distanzen. Das Auge muss sich während des Spiels dauernd neu ausrichten. Und erst mit einer guten peripheren Wahrnehmung ist es möglich, nicht nur den direkt vor sich postierten Teamkollegen im Blick zu haben, sondern eben

«Er hat immer ein Auge für seine Mitspieler», so werden Spieler beschrieben, welche eine Situation besonders gut überblicken können. Diese Fähigkeit kann mittels Visual-Training gefördert werden.

auch weitere Mitspieler, Gegner und deren Bewegungen. Die Stereosicht ermöglicht die dreidimensionale Wahrnehmung, welche es beispielsweise erlaubt, die Flugbahn eines Balles zu erkennen und präzise zu werfen.

Übungen zuhause und in der Praxis

Was aber, wenn eine oder mehrere dieser Augen-Funktionen zu wenig ausgebildet sind? Visual-Trainer Wälti kennt die verschiedenen Möglichkeiten: «Eine ungenügende Sehschärfe wird durch Brillen oder – für Handballer eher geeignet – durch Linsen oder eine Laseroperation erreicht. Andere Fehlfunktionen können mit gezielten Übungen angegangen werden. Einfachere Übungen sind mit verschiedenen alltäglichen Hilfsmitteln problemlos zuhause zu absolvieren. Komplexere Trainingsmöglichkeiten, beispielsweise mit einem computergesteuerten Reaktionsboard, bieten wir in unserem Geschäft an.» So wird auch die Auge-Hand- und Auge-Fuss-Koordination gezielt trainiert, was

die Reaktionszeit verkürzt. Eine Fähigkeit, die ganz besonders für Torhüter eminent wichtig ist.

Hilfe vom Spezialisten

Viele Sportler sind sich kaum bewusst, wie wichtig ein gutes Sehen für ihre sportliche Leistung ist und was dies alles beinhaltet. Ein Visual-Trainer kann die visuelle Wahrnehmung eines Sportlers messen und quantifizieren und stellt ein individuelles, rund dreisixmonatiges Trainingsprogramm zusammen. Wichtig ist dabei eine seriöse Abklärung und Begleitung durch einen spezialisierten Visual-Trainer, damit eine solche Behandlung nicht ins Auge geht.

visual training

Weitere Infos unter
Optilens, Spezialgeschäft für
Kontaktlinsen und Visual-Training,
Raymond E. Wälti, Bälliz 67,
3601 Thun, Tel. 033 222 54 22,
E-Mail info@optilens.ch,
www.optilens.ch.